

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт физической культуры
Кафедра теоретических основ физического воспитания

**Развитие координационных способностей юных баскетболисток 11-12
лет с помощью очков для дриблинга**

Выпускная квалификационная работа

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите

Зав. кафедрой теоретических основ
физического воспитания

дата И.Н. Пушкарева

Руководитель ОПОП

дата И.Ю. Ваганова

Исполнитель:

Петрова Светлана Витальевна,
студентка 402 группы
очного отделения

дата С.В. Петрова

Научный руководитель:

Пушкарева Инна Николаевна
кандидат биологических наук,
доцент кафедры теоретических
основ физического воспитания

дата И.Н. Пушкарева

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. Анализ литературных источников по проблеме исследования развития координационных способностей у баскетболисток 11-12 лет с помощью очков для дриблинга	6
1.1. Психолого-физиологические особенности баскетболисток 11-12 лет	6
1.2. Методики развития координационных способностей у баскетболисток 11-12 лет	19
ГЛАВА 2. Организация и методы исследования координационных способностей у баскетболисток 11-12 лет с помощью очков для дриблинг.....	32
2.1. Организация исследования	32
2.2. Методы исследования.....	33
2.3. Педагогический эксперимент	35
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	55
ПРИЛОЖЕНИЯ	58

ВВЕДЕНИЕ

Как известно все физические способности развиваются в тесной взаимосвязи друг с другом. Баскетбол – это командная игра, которая подразумевает быстрые действия игроков, переход от защиты в нападение, попадание мяча в корзину, и множества физически активных действий, в том числе и координационных.

В баскетболе бросок мяча в корзину чаще связывают с развитием скоростно-силовых способностей спортсмена. Но необходимо развивать не только, скоростно-силовые способности, но и координационные, так как игра без этого невозможна. Для спортсмена высокий уровень развития координационных способностей – это наиважнейшая база овладения более новыми, видами двигательных действий в спортивной деятельности. От уровня совершенства координационных способностей зависит также качество выполнения сложных технических элементов, особенно в сложно координационных видах спорта и одним из путей в овладении координационными способностями проявляется уровень технического мастерства спортсменов. Координирование спортсмена помогает выполнять сложные действия, правильно и быстро оценивать сложившуюся ситуацию на площадке, решать сложные двигательные задачи и перестраиваться со стремительным ходом игры. От координационных способностей зависят точность, быстрота и своевременное выполнение технического приема. Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшими техническими приемами, без мяча специфические двигательные действия (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), с мячом являются (броски, дриблинг, переводы и т.д.) - одним словом обыгрыш соперника [7]. Наиболее важными приемами игры в баскетбол является игра один на один, ведь когда таким качеством обладают игроки в команде, результат игры будет положительный, и ротации в защите и нападении не

нужны. Что бы обыграть игрока, нужны координированные четкие и быстрые движения на площадке, которые оставляют концентрацию до конца игры и без психологического расслабления перед атакой, завершает точное попадание в корзину на протяжении всей игры, которое влияет на победу.

Основу ловкости составляют координационные способности, которые выделяются из общего понятия «ловкость», широко распространенного в литературе по физическому воспитанию [20].

В нашем исследовании под координационными способностями понимается, способность строить и выполнять единые координированные движения и способность видоизменять их или переключаться от одних к другим.

Координационные способности – способность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляция [1].

Актуальность этой работы в том, что, рассматривается методика развития координационных способностей юных баскетболисток с помощью очков для дриблинга, что необходимо для достижения высоких спортивных результатов.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс баскетболисток 11-12 лет.

Предмет исследования – методика развития координационных способностей у баскетболисток 11-12 лет с помощью очков для дриблинга.

Цель исследования – повышение уровня развития координационных способностей у баскетболисток 11-12 лет с помощью очков для дриблинга.

Задачи исследования:

1. Изучить психолого-физиологические особенности баскетболисток 11-12 лет при применении очков для дриблинга.

2. Разработать экспериментальную методику развития координационных способностей при применении очков для дриблинга у баскетболисток 11-12 лет

3. Дать практические рекомендации.

Структура выпускной квалификационной работы (ВКР). ВКР изложена на 54 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка использованной литературы, включающего 28 источников и приложений. Текст ВКР снабжён таблицами, иллюстрирован рисунками.

ГЛАВА 1. Анализ литературных источников по проблеме исследования развития координационных способностей у баскетболисток 11-12 лет

1.1. Психолого-физиологические особенности у баскетболисток 11-12 лет

Организм ребенка отличается от организма взрослого человека, прежде всего, быстрым ростом и развитием. Младший школьный возраст это период с 7 до 11-12 лет, он характеризует ускоренными процессами психического и физиологического развития и формирует организм морфофункциональным перестройкам. В младшем школьном возрасте идет постоянное развитие координационных возможностей, которые создаются у ребенка в результате двигательной среды по окончании анатомического созревания. У подрастающего ребенка замечается прогресс и налаживаются точные и силовые движения (появляется точность в легкоатлетических танцевальных движениях, в лазании и метании). Однако в этом возрасте дети богаты только свободными движениями. Стоит принудить ребенка производить точные движения, он сразу начинает утомляться и стремиться убежать к играм, где движения свободны. Неспособность к точности зависит от недоразвития корковых механизмов мозга и от недостатка выработки формул движения [15] .

Таким образом, в этом возрасте преобладает изобразительная, выразительная и обиходная моторика. При обиходных, а тем более при выразительных и изобразительных движениях, почти не связанных с сопротивлением, движение совершается, естественно, т.е. начинаются, с плавными, мягкими переходами от сокращения отдельных мускульных групп к их расслаблению и обратно, отсюда легкость и пластичность детских движений.

Исследователи отмечают, что «вместе с усовершенствованием двигательного аппарата, уменьшается богатство движений, но налаживаются мелкие точные движения впоследствии постепенного развития корковых компонентов» [19].

У ребенка увеличивается длина и масса тела, таким образом, что ребенок «вытягивается» и снижается содержание подкожного жира. Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков различается. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса [17].

Мышцы сердца еще слабые, но быстро растут. Диаметр кровеносных сосудов сравнительно велик. Вес мозга в младшем школьном возрасте почти равен веса мозга взрослого человека и увеличивается в среднем с 1280 граммов (7 лет) до 1400 граммов (11 лет). Происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-синтетическая функция коры, постепенно изменяются процессы возбуждения и торможения: процесс торможения становится более сильным, но по-прежнему преобладает процесс возбуждения так как младшие школьники – возбудимы [13].

Нужно строго соблюдать режим обучения и отдыха, не переутомлять школьника, однако следует иметь в виду, что его физическое развитие, как правило, позволяет ему заниматься без особого утомления заниматься 3-5 часов. Работа по существующим программам в школе, не дает оснований тревожиться за состояние здоровья ребенка (разумеется, при правильном распорядке дня), говорить о его перегрузке и переутомлении [25].

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночник сохраняет большую подвижность до 8-9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее

благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах [21].

Кроме того, в росте и развитии детей имеются также половые различия. Примерно до 10 лет мальчики и девочки растут почти равномерно. С 11-12 лет девочки растут быстрее. В период полового созревания у мальчиков (с 13-14 лет) темп роста ускоряется. В 14-15 лет рост мальчиков и девочек почти сравнивается, а с 15 лет мальчики вновь растут быстрее, и это преобладание роста у мужчин сохраняется на протяжении всей жизни. Потом темп роста замедляется и в основном заканчивается к 16-17 годам у девушек, к 18-19 – у юношей, однако замедленный рост продолжается до 22-25 лет [14].

Как и рост, вес мальчиков и девочек до 10 лет примерно одинаков при небольшом его отставании у девочек. С 11-12 лет вес девочек больше связан с развитием и формированием женского организма. Это преобладание веса сохраняется у них примерно до 15 лет, а потом в связи с преобладанием роста и развития скелета и мышц вес мальчиков возрастает, и это превышение веса сохраняется в дальнейшем.

Спортивные возможности определяются физическими, спортивно-техническими и тактическими способностями, а также специальными знаниями и опытом спортсмена. На современном этапе развития теории физического воспитания различают пять основных физических качеств: быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость. Эти физические качества имеют свои психологические характеристики: **быстрота** — это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

С точки зрения психологии быстрота — это способность управлять временными признаками движения, отражение в сознании спортсмена продолжительности, темпа и ритма движения. Быстрота имеет решающее значение в спринтерских и прыжковых дисциплинах легкой атлетики, в велосипедном спорте. Она составляет важную основу, необходимую для

успеха в большинстве спортивных игр. Залог быстроты находится в зависимости от трех основных компонентов.

Подвижность нервных процессов: только при очень быстрой смене возбуждения и торможения и соответствующей регуляции нервно-мышечного аппарата можно достигнуть высокой частоты движений с оптимальным приложением силы; продолжительность процесса восприятия, т. е. передача информации и начало ответного действия, составляет основу быстроты двигательной реакции.

Напряжение воли — достижение максимально возможной скорости в определенной степени зависит от сознательного акта применения усилия над собой.

Координационные центрально-нервные факторы в определенной мере влияют на частоту движений. Но не менее зависимой от них является быстрота отдельного движения. К координационным (центрально-нервным) факторам относится совокупность центрально-нервных координационных механизмов управления мышечным аппаратом и механизмов внутримышечной и межмышечной координации.

Механизмы внутримышечной координации определяют импульсацию мотонейронов данной мышцы: их число, частоту и связь во времени. Межмышечная координация отвечает за выбор мышц-синергистов («нужных для деятельности»), за ограничение активности мышц-антагонистов («ненужных для деятельности»).

С помощью координационных факторов, в частности, регулируются сократительные усилия мышц (группы мышц), соответствующие пику скорости движения (действия).

Итак, проявление высоких скоростных качеств зависит от степени развития у спортсмена подвижности нервных процессов, воли и координационных центрально-нервных факторов. Обычно **выделяют три разновидности проявления быстроты**: 1) латентное время двигательной реакции (минимальное время, необходимое для начала действия в ответ на определенный раздражитель); 2) скорость отдельного движения; 3) частота движений.

Эти формы проявления быстроты не зависят друг от друга. Каждая из них имеет свои особенности, которые существуют во временных параметрах. В первой форме проявления быстроты следует рассматривать время, затраченное спортсменом на начало действия в ответ на известное ему определенное раздражение, например звуковой сигнал старта (выстрел из стартового пистолета, свисток судьи). В данном случае латентным временем двигательной реакции будет время, затраченное спортсменом на восприятие звукового сигнала, обработку полученной информации, передачу импульса к действию как ответной реакции на раздражитель. Окончанием этого процесса считается момент, с которого начата двигательная активность спортсмена.

Скорость отдельного движения характеризуется психической организацией одиночного действия. Если ходьба человека состоит из множества повторяющихся движений (шагов), то один шаг — отдельное движение. Скорость одного шага — это скорость отдельного движения. Скорость шагов — соответственно частота движений.

Сила — это способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями. Для большинства видов спорта это одно из важнейших физических качеств. Но в каждом из этих видов к силе предъявляют различные требования. Сила, представляя собой один из компонентов структуры физических способностей, определяет работоспособность спортсмена. Сила тесно связана с выносливостью и

быстротой. Скоростная сила и силовая выносливость — наиболее типичные силовые характеристики в спорте, при этом абсолютная сила мускулатуры может рассматриваться как фактор способности к достижению и как мера для оценки доли максимальной силы в том или ином соревновательном действии.

Максимальная сила — это наивысшая сила, которую способна развить нервно-мышечная система при максимальном произвольном мышечном сокращении. Она определяет достижения в таких видах спорта, в которых приходится преодолевать значительные сопротивления (тяжелая атлетика, спортивная гимнастика, разнообразные виды борьбы).

Большая доля максимальной силы в сочетании с высокой скоростью мышечных сокращений или выносливостью необходима также в метании молота, толкании ядра, гребле на каноэ и т.д. Значение максимальной силы для спортивного достижения тем меньше, чем меньше преодолеваемые сопротивления и чем больше доминирует быстрота мышечных сокращений или выносливость. Так, максимальная сила имеет большее значение для достижений в легкоатлетическом спринте, чем в беге на длинные дистанции.

Скоростная сила — это способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения. Скоростная сила имеет определяющее значение для достижений во многих движениях ациклического и смешанного характера (легкоатлетические прыжки, прыжки с трамплина, спортивные игры), в таких видах спорта, где результаты зависят от быстроты выталкивания, выбрасывания снаряда или отталкивания для выполнения прыжка. Скоростная сила оказывает значительное влияние и на достижения в определенных движениях циклического характера. Она составляет основу быстроты спринтера-легкоатлета, спринтера-велогонщика, способности к ускорениям хоккеистов и футболистов и т.д.

Силовая выносливость — это способность организма сопротивляться утомлению при длительной силовой работе. Силовая выносливость характеризуется сочетанием относительно высоких силовых способностей со значительной выносливостью и определяет достижения в первую очередь при необходимости преодолевать большие сопротивления в течение длительного времени. Эти качества ярко выражены в таких видах спорта, как академическая гребля, лыжные гонки и плавание.

В основе проявления силы (как физического качества) лежит деятельность нервно-мышечного аппарата, при этом выполняются следующие обязательные условия: 1) активация исполнительской системы (периферический нервно-мышечный аппарат); 2) осуществление режима мышечной деятельности (нервных центров, управляющих мышечной деятельностью; сократительного аппарата мышечных волокон; системы электромеханической связи мышечных волокон).

Обычно, когда говорят о мышечной силе человека, речь идет о максимальной произвольной силе. Действительно, если говорить о силе, то осуществление мышечного действия протекает при произвольном усилии и стремлении максимально сократить необходимые мышцы.

Максимальная произвольная сила зависит от двух групп факторов, влияющих на ее величину: 1) мышечных; 2) координационных. К мышечным относятся: а) механические условия действия мышечной тяги (плечо рычага действия мышечной силы и угол приложения этой силы к костным рычагам); б) длина мышц; в) поперечник (толщина) активируемых мышц; г) композиция мышц (соотношение быстрых и медленных мышечных волокон).

К координационным (центрально-нервным) факторам относятся: а) центрально-нервные координационные механизмы управления мышечным

аппаратом; б) механизмы внутримышечной координации; в) механизмы межмышечной координации.

Управлять мышцами, когда требуется проявить их силу, — очень сложная задача для центральной нервной системы. Доказано, что максимальная произвольная сила всегда ниже, чем максимальная сила мышц, которая зависит от числа мышечных волокон и их толщины. Разница между значениями этих параметров силы называется силовым дефицитом. Силовой дефицит тем меньше, чем совершеннее центральное управление мышечным аппаратом. Его величина зависит от трех **факторов**:

Первый фактор (психологический). При некоторых эмоциональных состояниях человек может проявлять такую силу, которая намного превышает его максимальные возможности в обычных условиях.

Второй фактор (число одновременно активируемых мышечных групп). Известно, что при одинаковых условиях величина силового дефицита тем больше, чем больше число одновременно сокращающихся мышечных групп.

Третий фактор (степень совершенства произвольного управления). Роль его доказывается множеством различных экспериментов.

Для того чтобы спортсмен мог развивать значительную мышечную силу во время выполнения соревновательного упражнения, ему необходимо на тренировках совершенствовать произвольное управление мышцами и, в частности, механизмы внутримышечной координации и определять наиболее оптимальные методы и средства психологического воздействия для организации эмоциональных состояний, способствующих максимальному проявлению силы. Это может быть достигнуто систематическим использованием в учебно-тренировочном процессе упражнений, которые требуют проявления большой мышечной силы (не менее 70% от

максимальной произвольной силы спортсмена) с одновременным решением тактических задач (достижением определенной цели).

Чаще всего сила проявляется в движении {динамическая сила). Усилия спортсмена не всегда сопровождаются движением, в этом случае следует говорить о статическом режиме работы (о статической силе).

Сила характеризуется предельными, распределенными и дозированными мышечными усилиями:

Предельные мышечные усилия встречаются в тех случаях, когда спортсмен проявляет свои силовые возможности полностью. Сознательное управление затруднено, так как предельное проявление мышечных усилий ограничено функциональными возможностями спортсмена.

Распределенные мышечные усилия - это усилия в $1/2$ или $1/4$ или $2/4$ максимальной силы, подчиненные сознательному контролю.

Дозированные мышечные усилия - это усилия, требующие строгого дифференцирования в их проявлении. Они обеспечивают точность двигательных действий (в баскетболе - это бросок мяча в корзину, в боксе - удар и т.п.) и подчинены полному сознательному контролю.

У 12-летние подростки лучше перерабатывают информацию и тем самым повышают эффективность тактического мышления, уменьшается количество ошибочных решений. Совершенствование зрительной сенсорной системы позволяет улучшить ориентацию в пространстве, повышает четкость и координацию движений, расширяет сферу деятельности растущего организма [9].

Повышение остроты слуха позволяет хорошо дифференцировать звуковые раздражители. Улучшается скорость и точность восприятия речи, развивается музыкальный слух.

К 11-летнему возрасту повышается точность оценки звучания различных сигналов и длительности звуковых интервалов, что имеет большое значение для формирования чувства времени у подростков,. В возрасте от 10 до 13 лет у подростков сокращается время принятия решения и общее время решения тактических задач. В 12 лет дети способны решать легкие тактические задачи.

В стрессовый момент на площадке, а он является решающим заканчиваясь победой или поражением, делится на два основных принципа выполнения бросков. Для удобства разделили на две группы:

а) психические

б) физические

1. Психические принципы: собранность, умение расслабляться, уверенность.

2. Физические принципы. Выполнение броска по цели включает следующие факторы:

а) удержание равновесия тела, что позволяет выполнять координационные усилия ногами, туловищем и руками;

б) создание усилия;

в) расчет атаки таким образом, что каждое движение в своем развитии происходит в нужный момент и правильной последовательности;

г) использование кончиков пальцев для достижения желаемой траектории;

д) эффективное сопровождение [12].

Используя активную двигательную деятельность как форму тренировки, можно ускорить и усовершенствовать процесс развития координации движений. Однако следует помнить, что это должен быть не сумбурный набор движений, а правильно организованный педагогический процесс, в котором физические упражнения выполняются с определенной

нагрузкой и дозировкой соответственно по возрастным категориям занимающихся [23].

Техника игры в баскетбол подразумевает совокупность игровых приемов и способов их выполнения, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи спортивного противоборства.

Понятие **прием техники** обозначает систему движений, сходных по структуре и направленных на решение однотиповой игровой задачи. Например, с помощью броска решается задача забросить мяч в корзину соперника.

Техника игрового приема — это наиболее эффективное, оправданное с позиции биомеханики использование данного игрового действия, дающее наилучший практический результат.

Существует также понятие «способ выполнения приема». Оно определяется устойчивостью (стабильностью) **основных признаков техники приема**: пространственно-временных, силовых и ритмических. Например, выделяют несколько способов выполнения броска мяча в корзину: одной или двумя руками; снизу, от груди, от плеча или от головы (сверху); с места, в движении или в прыжке и т.п.

Способы выполнения приемов имеют разновидности, т. е. отличаются деталями в системе движения. Так, бросок в прыжке может исполняться с выпуском мяча на 1 счет (бросок с прыжком), на 2 счета (бросок в прыжке) и на 3 счета (бросок с зависанием) и т.п.

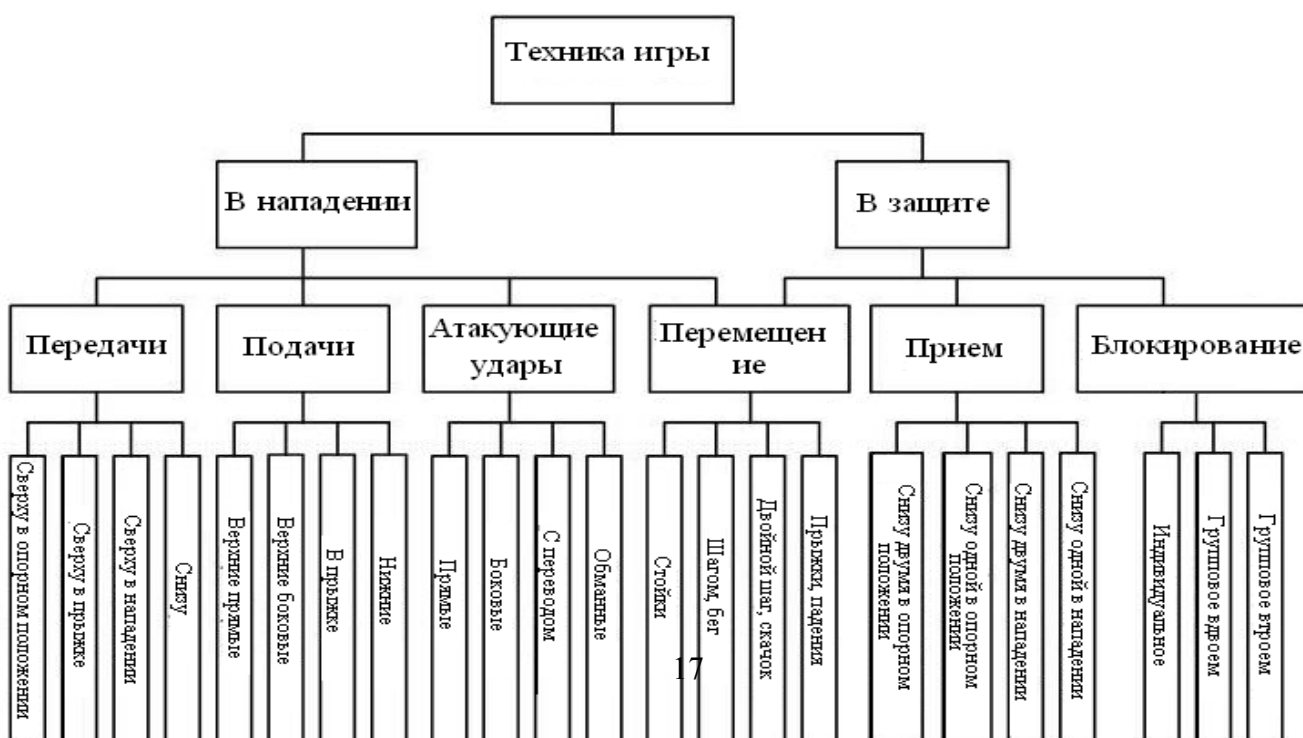
Еще более разнообразной представляется техника баскетбола с учетом условий выполнения игровых приемов: расстояния, направления, степени сопротивления соперников.

В связи с многообразием характеристик игровых приемов с целью их систематизации используют классификацию — распределение по разделам и группам на основе общих признаков.

Направленность игровой деятельности позволяет выделить два раздела: технику нападения и технику защиты. По характеру игровой деятельности в каждом разделе выделяют по две группы: в технике нападения — технику передвижений и технику владения мячом, а в технике защиты — технику передвижений и технику противодействия и овладения мячом. Каждый технический прием, входящий в ту или иную группу, может исполняться тем или иным способом, у которого есть несколько разновидностей. И наконец, любой из них воспроизводится в определенных условиях.

Принципиальная схема классификации техники может быть представлена следующим образом:

- *прием* - бросок мяча в корзину;
- *способ выполнения* - одной рукой сверху;
- *разновидность* - с отклонением туловища;
- *условия выполнения* - в прыжке после остановки, со средней дистанции.



По каждой схеме построена классификация техники баскетбола. Анализ каждого способа выполнения технических приемов базируется на системно-структурном подходе.

Координация движений считается важнейшим фактором для удачного овладения техникой [22]. Более подходящий возраст для эффективного развития и улучшения координации движений: у мальчиков - 10-14 лет, у девочек - 9-13 лет. В данном возрасте подростки очень быстро усваивают сложные упражнения. Они могут научиться практически всем движениям, требующим точности и высокой координации. Этому способствует развитие пространственной ориентировки и других показателей двигательной функции.[16]. Особое значение имеет правильный показ изучаемого упражнения (особенно младшего возраста до 11 лет) - обладают большими подражательными способностями. В возрастном периоде с 7 до 12 лет у девочек и мальчиков наступает наиболее благоприятный период развития координационных способностей, а после него только в 13–14 лет отмечается еще один активный сенситивный период развития координационных способностей у мальчиков, а далее к 17 годам сенситивность снижается. Период ухудшения координации движений может длиться от 1,5 до 2,5 года [3].

Подростки 11-12 лет уже соответствуют уровню развития взрослого человека. В баскетболе это период наиболее важный в этом возрасте, так как увеличивается число соревнований, а развитие ребенка позволяет не отставать от других детей. В игре, более чётче распределяются роли на площадке, функции каждого игрока, развивается самостоятельность и волевые качества. Тренер распределяет игроков по амплуа (позициям), и с

этого момента начинается изучение каждого индивидуального игрового элемента, и в течение игровой карьеры совершенствуется и доводится до автоматизма. В виде спорта как баскетбол, необходимо владеть сотрудничеством и творческими способностями, коммуникабельностью и настойчивость.

Подготовка в психолого-физиологии спортсмена, это прежде всего рассмотрение его мотива и отношение к спортивной деятельности, волевых качеств и совершенствование психического отношения. [5].

У подростков занимающихся спортом в начале пути есть желание и возможности стать более лучше, быстрее и сильнее. Когда дети переходят на уровень профессионального спорта, а в практике это с 15 лет, спортсмен преследует уже более обширные цели, например: добиться высоких результатов, стать мастером спорта или Олимпийским чемпионом, зарабатывать большие деньги и стремиться к достатку.

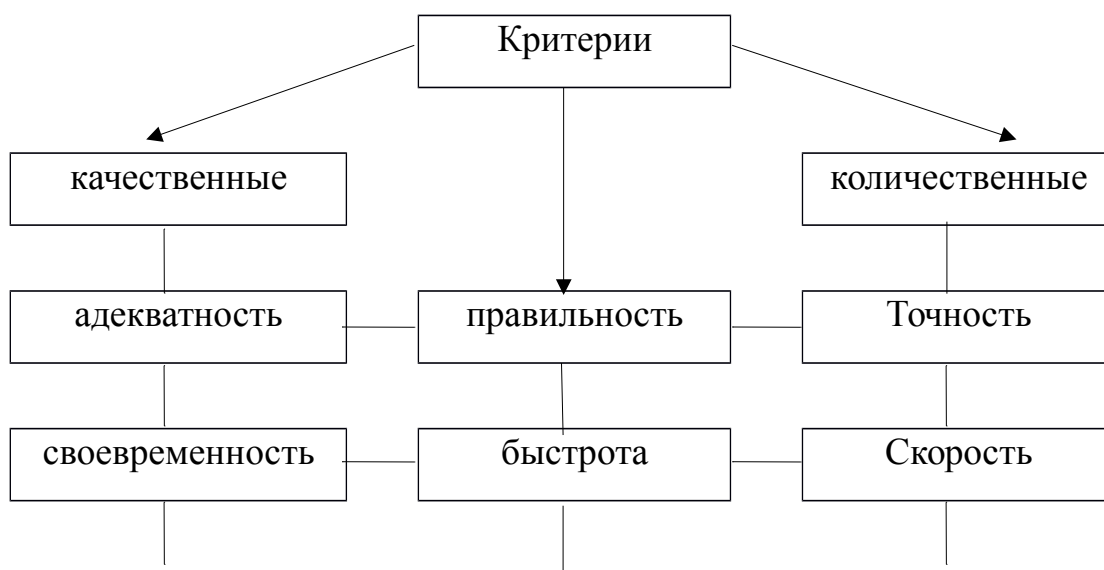
В подростковом возрасте дети все чаще хотят быть самостоятельные, и это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Это период, в котором складываются основы нравственности, самостоятельности, социальности и отношения к себе, и к обществу. В подростковом возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. В данном возрасте дети активно стремятся к самопознанию, самоутверждению и самовыражению.

У подростков вызывает повышенный интерес к своей внешности, очень болезненно переживают переходный возраст. Дети стараются подражать взрослым, беря пример в одежде, причёске, косметике, и вредным привычкам. Образцом для подражания являются более старшие друзья, и мнение своих сверстников намного важнее и значимее чем родственников учителей. Это зависит от среды воспитания ребенка, атмосфере в которой живет, в школе и дома, влияние окружающих.

Некоторые подростки начинают курить, употреблять спиртные напитки наркотики, хамить взрослым и хулиганить. Нужно быть более внимательнее взрослым, стараться чаще говорить по душам, озадачивать разными заданиями которые будут отбивать вредные подростковые привычки. Тем самым можно сказать, что баскетбол и любой другой вид спорта как показывает практика, наставляют на более правильный путь подростка и здоровый образ жизни.

1.2. Методики развития координационных способностей у баскетболисток 11-12 лет

При определении понятия КС принципиальным является вопрос: каковы критерии оценки этих способностей. Мы рассмотрели основные признаки, на основании которых оценивается КС. Результаты многолетних исследований позволяет сделать следующие обобщения (рис. 1.) [18].



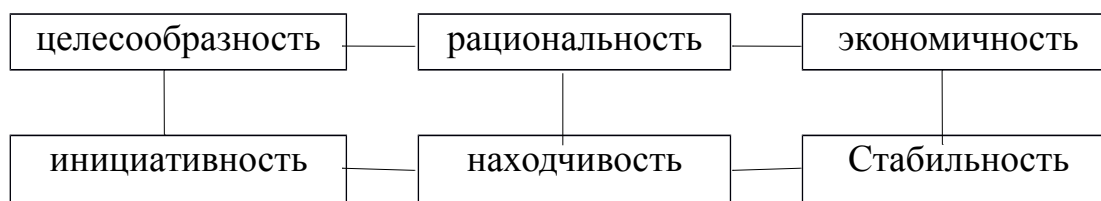


Рис.1. Критерии оценки координационных способностей.

На тренировках можно использовать специальные очки, называются очки для дриблинга (Шоры), для развития координационных способностей. Эти очки помогут вести мяч, не смотря на него. Чтобы чувствовать мяч, мы пользуемся периферическим зрением. Очки блокируют периферическое зрение, позволяют игроку лучше чувствовать мяч руками, ориентироваться в пространстве, улучшить координацию и маневренность.

Особое значение в физической подготовке баскетболистов отводится развитию координационных способностей. Необходимость повышения уровня развития этих способностей у современных баскетболистов определяется следующими обстоятельствами:

1) координационные способности относятся к важным качествам баскетболистов и закономерно включаются в содержание специальной физической подготовки игроков;

2) повышение интенсивности соревновательно-игровой деятельности , заставляет тренеров искать новые пути повышения координационной подготовленности баскетболистов;

3) в мировом баскетболе отмечаются тенденции значительного повышения уровня технической оснащенности игроков, применения новых приемов, финтов, дальних бросков в кольцо и других тактико-технических действий, которые основываются на тщательной физической подготовке с применением упражнений на развитие координационных способностей;

4) рост высококвалифицированных баскетболистов с годами постоянно увеличивается. Так, на примере сборных олимпийских команд США и СССР (затем России) по баскетболу с 1952 по 1996 гг. средний рост баскетболистов

увеличился примерно на 14 см, и продолжает прогрессировать. Это обстоятельство приводит к определенным затруднениям в проявлении координационных способностей у высокорослых спортсменов (например, при подборе мяча с игровой площадки) [4]. Указанные причины определяют необходимость разработки новых подходов, средств и методов развития координационных способностей у начинающих баскетболистов.

В современном баскетболе растет значение углубленной специальной физической подготовки, поэтому в новых подходах к разработке методик развития координационных способностей баскетболистов следует ориентироваться на специальные координационные способности, к которым, в частности, относят «ловкость рук», ориентировку в пространстве, способность сохранять равновесие. Большое значение при этом имеет владение в игре – баскетбольным мячом. Ведущей перспективной идеей развития координационных способностей баскетболистов может быть методика, опирающаяся на классические положения, которые относятся к теории «школы мяча» П.Ф. Лесгафта) [4].

При совершенствовании в ведении мяча без сопротивления противника главное внимание игрока должно быть обращено на определенную дальнейшую цель, например на бросок мяча в корзину, на передачу мяча в определенном месте, на поворот в определенном месте или на остановку и т. д.. Другими словами, совершенствование в ведении мяча происходит не прямо, а косвенно, то есть ведение мяча является как бы предварительным упражнением — фоном для других упражнений. Поэтому ведение мяча следует совершенствовать как в движении, так и на месте. Дети сами замечают как у них со временем увеличивается темп ведения и со временем понимают, что очки им уже не нужны.

Заостряю внимание на характерных ошибках: туловище слишком наклонено, а ноги согнуты недостаточно, угол отскока мяча не соответствует скорости передвижения. В ведении мяча упражняется и более слабая рука, а также практикуется ведение двух мячей двумя руками одновременно.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы: 1) методы строго регламентированного упражнения; 2) игровой; 3) соревновательный.

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. Они позволяют:

1) воспроизвести двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);

2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;

3) с точностью дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;

4) избирательно воспитывать физические качества;

5) использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастом занимающихся;

6) эффективно овладевать техникой физического упражнения и т.д.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы:

1) методы обучения двигательным действиям;

2) методы воспитания физических качеств.

Методы обучения двигательным действиям. К ним относятся:

1) целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); 2) расчленено - конструктивный; 3) сопряженного воздействия.

Метод целостно-конструктивного упражнения применяется на любом этапе обучения. Суть его в том, что техника двигательного действия изучается с самого начала в всеобщей своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, обще развивающие упражнения и т. п.).

Целостным методом вполне вероятно исследовать отдельные подробности, составляющие или же фазы не обособленно, в совместной структуре перемещения, методом акцентирования интереса учащихся на важных частях техники.

Расчленено-конструктивный метод используется на исходных шагах изучения. Учитывает расчленение целостного двигательного воздействия (преимущественно с трудной структурой) на отдельные фазы или же составляющие с последовательным их разучиванием и следующим соединением в целое единое.

При использовании расчлененного метода нужно соблюдать надлежащие критерии:

1. Изучение целенаправленно начинать с целостного выполнения двигательного воздействия, а вслед за тем в случае надобности выделять из него составляющие, требующие кропотливого исследования.

2. Нужно расчленять упражнения этим образом, что бы выделенные составляющие были сравнительно самостоятельными или же наименее связанные меж собой.

3. Исследовать выделенные составляющие в короткие сроки и при первой же возможности группировать их.

4. Выделенные составляющие нужно по возможности исследовать в всевозможных вариантах. За это время проще конструируется целостное движение [2].

Метод сопряженного воздействия используется в процессе улучшения разученных двигательных действий для совершенствования их высококачественной основы, т.е. результативности. Суть его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в критериях требующих наращивания физических усилий.

Игровой метод.

В системе физического воспитания игра применяется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Суть игрового

метода заключается в том, что двигательная работа занимающихся организуется на базе содержания, критерий и правил игры. Количество подводящих упражнений и время их использования зависят от результативности процесса обучения. К выполнению приёма в целом следует переходить в случае свободного и уверенного воспроизведения его базовых элементов как автономно, так и во взаимосвязи друг с другом.

В дальнейшем условия выполнения технических приёмов усложняют. При этом придерживаются определенной последовательности:

- От действий без мяча переходят к технике владения мячом;
- От статических действий на месте – к динамическим в движении;
- От обособленного единичного исполнения – к чередованию и сочетанию с другими действиями;
- От многократного повторения в облегченных стабильных условиях - к ситуативному применению в игровых [24].

Основными методическими особенностями игрового метода являются[3]:

1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры).

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствует формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) сохранять требования и правила игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувства взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

5) присущий игровому методу фактор удовлетворения, удовольствия, эмоциональности и привлекательности который способствует формированию интереса и тяги к физкультурным занятиям, который (больше просматривается у детей).

В качестве повышения уровня подготовленности занимающихся, заключается в использовании соревнований. Обязательным условием соревновательного метода является подготовить занимающихся к выполнению тех упражнений, которые они будут использовать в соревнованиях [11]. В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется:

1) В виде официальных соревнований различного уровня (отборочные соревнования, первенство страны, города, чемпионаты мира и страны Олимпийские игры, и т.п.);

2) Как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку.

Соревновательный метод позволяет [14]:

- стимулировать максимальное проявления двигательных способностей и обнаружить степень их развития;
- обнаружить и оценивать качество владения двигательными действиями;
- гарантировать максимальную физическую нагрузку;
- помочь воспитать волевые качества.

Для воспитания координационных способностей у баскетболисток применяются общепедагогические методы: словесные, наглядного воздействия.

К словесным методам относят: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор [26].

К словесным методам относятся:

- 1) дидактический рассказ, объяснение учебного материала позволяет передать широкое представление о каком либо двигательном действии;
- 2) описание создает четкое представлений о каком либо действии;
- 3) объяснение представляет собой изложение сложных вопросов, понятий, законов и правил строго в логической последовательности с выдвинутым доказательством и аргументированием;
- 4) беседа форма взаимного обмена информации между учеником и преподавателем;
- 5) разбор – форма беседы, которая осуществляет анализ и оценку действий после выполнения каких либо двигательных заданий;
- 6) лекция представляет собой, устное систематическое и последовательное изложение материала определенной проблемы;
- 7) инструктирование это способ организационного воздействия, заключающийся в разъяснении обстановки, задач, возможных трудностей и последствий неправомерных действий человека, в предостережении от возможных ошибок и т.д.;
- 8) комментарии и замечания это - высказывание или указание на допущенные ошибки в ходе исполнения задания;
- 9) распоряжение, команды, указания – это средства управления деятельностью занимающихся.

Наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся.

К ним, прежде всего, относится показ упражнений или их элементов. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление о движениях или действиях. Для этого необходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора.

Вспомогательные наглядные методы: демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактического взаимодействия. Эффективны также повторный и замедленный показ.

Методы ориентирования. С помощью предметных или условных ориентиров (линии разметки, стойки, звуковые сигналы) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча.

Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных условий эффективности проведения учебных занятий.

Говорить о том, что какие-то из перечисленных методических приёмов являются наиболее эффективными в развитии и совершенствовании координационных способностей нет никаких оснований. Ряд приёмов эффективны в одних условиях, другие в иных. Это зависит от решаемых задач. Важно, однако, в течение всего обучения координационными способностями обеспечивать всестороннее и целенаправленное применение указанных методов [17].

Практика физического воспитания и спорта имеет огромный выбор средств для воздействия на координационные способности.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие новшества. Сложность физических упражнений можно увеличить за счёт изменения временных, пространственных и динамических параметров, а также за счёт внешних условий, изменяя вес снарядов, порядок расположения, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая её подвижность в упражнениях на равновесие; комбинируя двигательные навыки; бег и ловлю предметов; сочетая ходьбу с прыжками, выполняя упражнения по сигналу или за меньшее время.

В качестве средств развития координационных способностей могут использоваться множество упражнений, если их выполнение связано с

преодолением координационных трудностей, либо требуют от исполнителя рациональности, быстроты, точности, находчивости в осуществлении трудных в координационном отношении двигательных действий. Упражнения, которые положительно влияют хотя бы одно из этих требований, и называются координационными, направленными на развитие определённых координационных навыков.

При воспитании координационных способностей у баскетболисток используют как общепедагогические, так и специфические средства.

Общепедагогические средства обширно применяются практически на всех этапах обучения. Практическому усвоению материала на занятиях всегда предшествует оповещение определённой информации о предмете изучения.

С помощью сигнала организуют занимающихся, ставят перед ними задачи, вносят коррективы и дают оценку выполнения в процесс обучения. Речь должна отличаться четкостью и образностью, пробуждать интерес к и творческую активность у занимающихся.

Вызывать четкого представления об изучаемом техническом приёме побуждает демонстрацию их разумных образцов с помощью средств наглядности: учебных фильмов, макетов и схем, а также непринужденного показа изучаемых действий на площадке.

К специфическим средствам воспринимаются физические упражнения, которые подразделяют на вспомогательные и основные.

Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для успешного овладения тактикой и техникой игры. К ним относятся упражнения других разделов школьной программы: гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр. С их помощью решается задача, как разносторонней физической подготовки, так и развития специальных физических кондиций, необходимых при игре в баскетбол: координационных способностей [8].

Значимость воспитания координационных способностей объясняется четырьмя основными причинами:

1. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

2. Только сформированные координационные способности – необходимое условие подготовки детей к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями.

3. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих Фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

4. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей – гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

Поэтому, помимо Физических качеств, в школьном возрасте не менее важно совершенствование координационных способностей детей и подростков. Тем более, что этот возраст, особенно младший школьный является наиболее благоприятным в этом отношении.

Под координационными способностями понимаются способности человека к согласованию и соподчинению отдельных движений в единую, целостную двигательную деятельность.

Для эффективного Формирования координационных способностей необходимо на базе общего подхода к Физическому воспитанию выработать конкретные пути и средства совершенствования соответствующих видов координационных способностей с учетом их места и роли в общей системе двигательной деятельности человека. Отсюда и вытекает необходимость классификации координационных способностей.

Применительно к детскому спорту можно выделить следующие наиболее значимые, фундаментальные координационные способности человека в процессе управления двигательными действиями:

- способность к реагированию;
- способность к равновесию;
- ориентационная способность;
- дифференцированная способность, разновидностями которой является способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения; ритмическая способность.

Способность к реагированию это способность быстро и точно начать движения соответственно определенному сигналу. Различают зрительно-моторную реакцию и слухомоторную реакцию. Критерием оценки служит время реакции на различные сигналы. Например, старт по свистку, отмашки флажка или сигнал, поданный голосом.

Способность к равновесию – это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз. Различают статическое и динамическое равновесие. Первыми применять так называемые упражнения на «равновесия», то есть движения и позы в условиях, затрудняющих сохранение равновесия. К ним относятся упражнения на различные виды равновесия на одной или двух ногах с продвижением вперед или шагом, бегом, прыжками, различные виды лазания и так далее.

Основные упражнения направлены на овладение техникой и тактикой игры в баскетбол. К ним относятся также игровые задания, которые требуют эффективных действий и противодействия, включая игровое соперничество.

Особой эффективностью обладает прием, направленный на представление дополнительной информации. Так, использование зеркала или ориентиров для контроля движения облегчает освоение навыка. Ограниченное или полное исключение, например, зрительной информации (очки, закрывание глаз, затемненное помещение) значительно усложняют выполнение двигательных действий [28].

При воспитании координационных способностей у баскетболисток, применяются подводящие упражнения. По своей структуре они похожи с основными или являются их составными компонентами и выполняются в упрощенном варианте: на месте, в замедленном темпе. В связи с этим подводящие упражнения легки в усвоении, подводят занимающихся к овладению техникой и тактикой игры и ускоряют процесс обучения.

Упражнения по тактике, способствуют физическому и умственному развитию в основе которых лежат сочетания игровых приемов.

Изученные игровые приёмы и технико-тактические действия закрепляются в подвижных играх, адаптированных к баскетболу [6].

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут доведены до автоматизма.

Упражнения, сосредоточенные на развитие ловкости, от части быстро ведут к утомлению. Но их выполнение требует значительной чёткости, при наступлении утомления это малоэффективно. Поэтому, при воспитании ловкости используют паузы отдыха, достаточные для неполного восстановления, а сами упражнения стараются выполнять, когда нет значительных следов утомления от минувшей нагрузки.

Глава 2. Организация и методы исследования координационных способностей у баскетболисток 11-12 лет с использованием очков для дриблинга

2.1. Организация исследования

Исследовательская работа проводилась на базе МОУ СОШ № 7 в г. Ростове-на-Дону, в период с сентября 2015 года по апрель 2016 года. В исследовании принимали участие баскетболистки 11-12 лет. Всего для проведения исследования мы вели наблюдение за 24 баскетболистками. Их разделили на 2 группы экспериментальную и контрольную.

В занятия экспериментальной и контрольной группы был включен специальный комплекс упражнений, составленный для повышения уровня развития различных качеств, в том числе и координационных у девушек 11-12 лет занимающихся баскетболом.

Был разработан специальный метод с применением очков для дриблинга, которые были добавлены в комплекс упражнений и введением в тренировки экспериментальной группы с разной интенсивностью на ловкость и координацию.

Оценка уровня технической подготовленности проводилась по результатам тестирования, 2 раза (в начале, и в конце эксперимента):

1. Этап – сентябрь 2015г.
2. Этап – октябрь 2015г.
3. Этап – апрель 2016г.

Учебно-тренировочное занятие 4 раза в неделю, продолжительностью 2 часа.

Исследования по теме выпускной квалификационной работы проводились в три этапа:

Первый этап включил изучение и анализ литературы по теме исследования. На данном этапе нами были определены объект, предмет и методы исследования.

Изучением и анализом научной методической литературы нами были подтверждены значимость и важность развития координационных (психомоторных) способностей у баскетболисток, в том числе развитии у них остальных разнообразных свойств личности и физических качеств.

Была изучена литература соответствующая методам исследования , и выбор наиболее подходящих для проведения контрольных тестирований, а так же выполнения математической обработки данных полученных в ходе исследования.

На втором этапе исследования проводились контрольные тестирования технической подготовленности юных баскетболисток контрольной и экспериментальной групп.

Педагогический эксперимент занял большую часть второго этапа нашего исследования. Содержанием эксперимента явилось использование в экспериментальной группе при проведении учебно-тренировочных занятий по баскетболу специальное подобранное упражнение, направленное на воспитание и развитие координационных способностей у юных баскетболисток 11-12 лет с применением очков для дриблинга. Данные педагогического эксперимента фиксировались с целью их последующего анализа.

На третьем этапе исследования проводились математическая обработка и анализ полученных данных. На этом же этапе нами были сформулированы выводы проведенного исследования.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач по теме выпускной квалификационной работы нами были использованы следующие методы:

- анализ и научно-методической литературы,
- педагогическое тестирование,

- педагогический эксперимент,
- методы математической статистики.

Анализ и научно-методической литературы.

Подготовка дипломной работы невозможна без изучения научно-методической литературы. Изучалась литература по основам физического воспитания, в особенности на развитие координационных способностей, анализировались учебно-методические материалы по физической и функциональной подготовке детей школьного возраста.

Педагогическое наблюдение.

Это метод, основанный на объективном восприятии действительности с целью сбора информации, и вследствие чего, наблюдение позволило оценить эффективность предлагаемой методики развития координационных способностей у баскетболисток 11-12 лет с помощью очков для дриблинга.

Педагогическое тестирование.

Время проведения тестов, характер отдыха между попытками были постоянными для всех испытуемых.

Тестирование проводилось периодически через 6 месяцев (октябрь, март).

Первый тест – Челночный бег с преодолениями препятствий бег 3 серии по 10 м. (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).

Ребёнок встаёт налицевую линию, по «свистку» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены фишки (5шт). Ребёнок обегает каждую фишку, не задевая ее. Фиксируется общее время бега.

Второй тест – И.П. Прыжок с мячом в длину и продвижения мяча вперед-вверх с ускорением, завершая забитым мячом в корзину. Ребенок стоит за лицевой линией, по команде подбрасывает мяч вперед-вверх, догоняет его и если остается дистанция до противоположенного кольца с

ведением атакует два шага и бросок. Даются 3 попытки, фиксируется лучший результат.

Третий тест – Бег в движении с переводами перед фишками (5 штук) в очках для дриблинга, постоянно менять переводы (перед собой, за спиной, под ногой, пивод, и одновременный комплекс из 3 любых переводов перед атакой у последней фишке. Ребенок стоит за лицевой линией, по команде «старт» начинает движение с переводами обходя фишки как можно быстрее, завершается тест по забитому мячу. Даются 3 попытки, результат фиксируется секундомером.

Четвертый тест – Прыжки в длину с места.

Испытуемый встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная лента, не заступая носками за нее. Затем толчком двух ног со взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь, приземлится как можно дальше. Результат измеряется в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по точке приземления пятками. Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая попытка.

2.3. Педагогический эксперимент

В экспериментальной группе использовалось специально разработанные упражнения для воспитания на развития координации движений у детей. На тренировочных занятиях в экспериментальной группе мы использовали программу, для развития различных физических качеств с добавлением очков для дриблинга, в том числе и на развитие координации юных баскетболисток 11-12 лет. В баскетболе есть термины например как - "Тройная угроза" - это стойка из которой можно сделать и бросок, и передачу, и проход.

Стойки баскетболиста в нападении - это наиболее рациональное исходное расположение звеньев тела игрока, обеспечивающее возможность быстрого и эффективного начала двигательного действия при атаке корзины соперников.

Соблюдение правильной стойки позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом. Соответственно в технике нападения выделяют: стойку готовности (основную) и стойку игрока, владеющего мячом.

Обучение стойке готовности.

1. Объяснение и показ.
2. Выполнение стойки готовности на месте.
3. Принятие стойки по сигналу педагога после бега или прыжков на месте.
4. Выполнение стойки готовности в сочетании с передвижениями и остановками произвольным способом: по ориентирам; по сигналу педагога.
5. То же, что в упр. 4, но после старта из различных и. п.: стоя спиной, боком к направлению движения; сидя, лежа на полу и т. п.
6. То же, что в упр. 4, 5, но с изменением направления и скорости передвижений.
7. Выполнение разновидностей стойки в целом в сочетании с другими игровыми приемами: остановками двумя шагами и прыжком, ловлей и передачами мяча и т. д. (по мере освоения техники игры).

Обучение стойке игрока, владеющего мячом.

1. Объяснение и показ.

2. И. п. — стойка готовности, мяч лежит перед занимающимся: присесть, наложить кисти на мяч сзади—сверху, затем прийти в стойку игрока, владеющего мячом.
3. То же, что в упр. 2, но после прихода в стойку игрока, владеющего мячом, выполнить разнообразные движения руками: поднять мяч к груди, к голове, над головой, завести его за голову, отвести в сторону и т. п.
4. Эстафеты с переносом мяча по дистанции и передачами из рук в руки между партнерами.
5. Подвижные игры типа «Салки», «Гуси-лебеди», «Третий лишний» и т.п., но по измененным правилам, регламентирующим овладение мячом и выполнение изучаемого приема играющими на отдельных участках площадки или по сигналу педагога.
6. Выполнение стойки с тройной угрозой и стойки для начала ведения в различных позициях по отношению к корзине.
7. Укрытие мяча от условного (пассивного) и активного защитника, стоя на месте.
8. Выполнение разновидностей стойки в целом в сочетании с другими игровыми приемами: ловлей и передачами мяча, бросками и т.д. (по мере освоения техники игры).

Организационно-методические указания.

1. Выполнение стоек на месте осуществлять в шереножном строю, а затем в любых построениях.
2. После опробования стойки готовности на месте дальнейшее ее изучение и закрепление проводить в сочетании с передвижениями; использовать преимущественно игровой метод.
3. В эстафетах акцентировать внимание занимающихся на расположении основных звеньев тела в и.п., за ошибки команды штрафовать очками или непопулярными упражнениями (например, приседаниями).

4. В подвижных играх без мяча вводить дополнительное правило: по сигналу учителя всем играющим «замереть» в стойке готовности; за грубые ошибки провинившихся игроков назначать водящими.
5. В подвижных играх с мячами: водящим выдавать отличные от других (заметные) мячи; салить мячом спину убегающего; можно снабдить играющих несколькими мячами-«выручалками» и ввести правило: игрока, владеющего мячом, салить запрещается, при этом передавать мяч можно только из рук в руки; в этих играх также целесообразно использование правила с «замиранием» играющих в изучаемых стойках по сигналу педагога.
6. При выполнении стоек:
- стопы располагать на ширине плеч, переднюю ногу направлять носком вперед, с заднюю разворачивать несколько в сторону;
 - сохранять устойчивое положение, прочно удерживать равновесие: стопы не смыкать и широко не расставлять; ноги не выпрямлять; массу тела равномерно распределять на переднюю часть обеих стоп («сидеть на ногах»);
 - не сутулиться, голову держать прямо, смотреть перед собой;
 - плечевой пояс не закрепощать; плечи не поднимать; кисти держать полусогнутыми на уровне груди;
 - при держании мяча кистями образовывать «воронку»; прижимать мяч подушечками пальцев (надавливать на мяч), ладонями мяча не касаться; пальцы на мяче не сводить; лучезапястные суставы не закрепощать — они должны быть оптимально подвижными; мяч «взять» на себя, т. е. слегка согнуть кисти вверх; большие пальцы не соединять, направлять их в стороны-вверх;
 - высоту поднимания мяча варьировать в зависимости от конкретной игровой ситуации: расположения нападающего относительно щита соперников и характера противодействия защитника;
 - локти сильно не разводить и к туловищу не прижимать — они должны занимать естественное положение, т. е. быть слегка отведенными в стороны;

- в стойке с тройной угрозой располагаться лицом к щиту; смотреть на корзину; мяч, сильнейшую руку и одноименную ногу удерживать в одной вертикальной плоскости; фиксировать мяч на уровне плеча на небольшом расстоянии от туловища;
- в стойке для начала ведения мяч опускать до уровня пояса, контролировать его положение над коленом одноименной ноги рабочей кистью, располагать ее сзади-сверху на мяче, другой кистью поддерживать мяч сбоку; локоть рабочей руки отводить назад вдоль туловища; зеркально менять положение звеньев тела для начала ведения другой рукой;
- смену рабочей руки производить дугообразным проносом мяча через сторону над головой с одновременным вышагиванием не опорной ногой;
- при укрывании мяча от близко расположенного или активно атакующего соперника максимально разводить в стороны локти, поворачивать туловище в сторону мяча и выставлять разноименную ногу для защиты мяча.

Основные ошибки при выполнении стоек нападающего.

1. Полностью выпрямленные в коленных и тазобедренных суставах ноги — удержание равновесия и быстрое начало передвижения затруднены.
2. Неустойчивое расположение стоп: сильно сомкнуты или раставлены, масса тела перенесена на носки или пятки — в любой момент возможна потеря равновесия.
3. Согнутая спина, опущенная вперед голова, туловище и голова отклонены назад или в сторону — неустойчивое положение.
4. Взгляд направлен в пол или отведен в сторону — потеря контроля над игровой ситуацией.
5. Излишне закрепощены верхние конечности, опущены или сильно подняты руки — чрезмерная скованность, мешающая своевременному перемещению или надежному владению мячом.

6. При держании мяча пальцы сомкнуты, ладони касаются мяча, ли он удерживается кончиками пальцев, большие пальцы сильно отведены в стороны (направлены навстречу друг другу), кисти сильно напряжены («деревянные»), локти прижаты к туловищу, мяч слишком высоко поднят или низко опущен — игрок не готов к быстрому и эффективному выполнению игрового действия с мячом.

7. В стойке с тройной угрозой:

- неверное расположение мяча — чрезмерно удален от туловища или прижат к плечу, сильно опущен вниз или неоправданно высоко поднят вверх, отведен в сторону или смещен перед грудью;
- отклонение в сторону от вертикали одного из определяющих результативность бросковых движений суставов: лучезапястного, локтевого, плечевого, тазобедренного, коленного или голеностопного;
- нерациональное положение рабочей кисти на мяче — «не взведена» (отсутствует тыльное сгибание в лучезапястном суставе), находится на боковой поверхности мяча (слишком «скручена» в сторону), излишне закрепощена;
- несоответствующее нацеленности на бросок положение ног — выставленная вперед разноименная с сильнейшей рукой нога.
- Неэффективное укрывание мяча от защитника: держание мяча перед собой, отсутствие укрывающего поворота туловища, выставления вперед локтя поддерживающей руки или вышагивания ближней к защитнику ногой — создается угроза потери мяча.

Сущность педагогического эксперимента заключается в следующем: выявить эффективность упражнения с применением очков для дриблинга на развития координационных способностей у юных баскетболисток 11-12 лет, провести тестирование и сравнить результаты.

Используя эти очки для дриблинга, можно улучшить видение площадки. Очки позволят сконцентрировать внимание на игровой ситуации.

Любые игроки и даже очень опытные, имеют плохую привычку, смотреть на мяч во время дриблинга. Очки - это лекарство для дриблинга. Обращая внимание на мяч – мы ограничиваем обзор и возможности его обработки.

В контрольной группе комплекс упражнений, способствующий развитию координационных способностей, был использован без очков для дриблинга.

Методика упражнений составлена от простого к сложному:

1. И.П. стойка «тройной угрозы», различные переводы на месте, с разными модификациями. 5-6 серий по 1-2 минуте.

2. Упражнение на координационной лестнице "SPEEDY LADDER". Лестница предназначена для развития координации при движении и синхронизации двигательных навыков, которая тренирует равновесие с изменяющимся темпом направления, с помощью дриблинга, 8-10 серий.

3. Прыжок в длину с двух ног, с выпрыгиванием вверх за мячом с ускорением на кольцо и выполнением атаки. 1-2серий по 4 прыжков.

4. И.П. Стойка тройной угрозы, ведение мяча на месте в одной руке, и подбрасывание теннисного мяча вверх, в противоположенной руке. Руки менять по окончании серии (множество вариаций упражнения: ведение с двумя мячами, поочередная смена рук и т.д.). Требование скорость реакции, устойчивость позы. 2-3 серии по 2 минуте.

5. Подбросить мяч перед собой вперед-вверх, догнать его и поймать (разными способами, непрерывно 3,2,1 передачи вперед). Ребенок стоит за лицевой линией, по команде подбрасывает мяч вперед-вверх, догоняет его и если остается дистанция до противоположенного кольца с ведением атакует два шага и бросок. 1-2 серии по 2 мин.

Упражнение №1.

Упражнения в стойке « тройной угрозы», и значения этого действия в нападении.

В *стойке готовности* - баскетболист находится на расставленных на ширину плеч ногах при незначительно выставленной вперед правой или левой ноги. Впередистоящая стопа направлена носком вперед, с задистоящая развернута в сторону; колени незначительно согнуты ($150-155^\circ$), масса тела равномерно распределена на обе стопы; туловище прямое, слегка наклонено вперед ($130-135^\circ$); голова поднята, взгляд направлен вперед — игрок занимает устойчивое положение, прочно удерживая равновесие; руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди.

Стойка игрока, владеющего мячом, характеризуется тем же расположением звеньев тела, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуя полусферу, облегающую мяч; основания ладоней направлены назад, и обе кисти чуть смещены в ту же сторону. Удерживается мяч подушечками фаланг пальцев: тремя — указательного, двумя — среднего и одной (ногтевой) — большого, безымянного и мизинца, ладони мяча не касаются .

Положение мяча относительно плечевого пояса нападающего может быть разным и зависит от его местонахождения относительно корзины, а также от позиции, занимаемой защитником. Мяч может удерживаться у пояса, у груди, на уровне подбородка, у плеча или у головы.

Универсальной для начала действий с мячом в современном, баскетболе считается так называемая *стойка нападающего с тройной угрозой* , являющаяся производной от стойки игрока, владеющего мячом. Ее специфика в том, что мяч перекладывается на кисть сильнейшей руки (рабочую кисть) и поддерживается сбоку другой. Локти опущены, и угол между предплечьями составляет 45° . Рабочая кисть, располагаясь под мячом, максимально отводится назад. Ее указательный палец, локоть и одноименная нога, выставленная вперед, находятся в одной вертикальной плоскости; мяч удерживается на уровне плеча, но не прижимается к туловищу, а

незначительно выносятся вперед (20-25 см), угол сгибания в локтевом суставе составляет около 90°. Ноги значительно согнуты. При таком расположении звеньев тела и мяча нападающий одновременно представляет тройную угрозу для соперников: может мгновенно, без дополнительной подготовки, выполнить бросок по корзине, передачу партнеру или начать скоростное ведение.

Естественно, принятие стойки с тройной угрозой целесообразно в позиции, удобной для дистанционного броска. Если бросать неудобно, мяч опускается к поясу за счет отведения локтя рабочей руки назад вдоль туловища. Это движение осуществляется строго в переднезаднем направлении так, чтобы мяч, локоть, колено и носок одноименной ноги продолжали находиться в одной вертикальной плоскости. Игрок приходит в положение готовности начать дриблинг или осуществить нацеленную передачу.

1. Перевод перед собой.
2. Перевод под ногой.
3. Перевод за спиной.
4. Пивод.
5. Перед собой +под ногой.
6. Перед собой + за спиной.
7. Перед собой, под ногой, за спиной.

Комплексы упражнений на координационной лестнице №2.

1. И.п.—стоя лицом к лестнице. Ходьба лицом вперед, каждый раз наступая в

следующую ячейку лестницы.

2.И.п.—стоя лицом к лестнице. Ходьба лицом вперед с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

3.И.п.—стоя спиной к лестнице. Ходьба спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

4.И.п.—стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

5.И.п.—стоя левым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами левым боком, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

6.И.п.—стоя левым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами левым боком с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

7.И.п.—стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, наступая в ячейки лестницы через одну.

8.И.п.—стоя левым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами левым боком, наступая в ячейки лестницы через одну.

9.И.п.—стоя правым боком к лестнице. Ходьба скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

10. И.п.—стоя левым боком к лестнице. Ходьба скрестными шагами левым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

11.И.п.—стоя правым боком к лестнице. Защитная стойка баскетболиста левая нога в первой ячейке, правая в третьей. Выполнить степ ногами 5 раз, затем поворот на 180 градусов правая остается в третьей ячейке, левая в пятой и т.д.

Беговые упражнения

1.И.п. — стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая одной ногой в следующую ячейку лестницы.

2.И.п. –стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая одной ногой в следующую ячейку лестницы.

3.И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед с захлестыванием голени назад, каждый раз наступая одной ногой в следующую ячейку лестницы.

4.И.п. –стоя лицом к лестнице. Бег, лицом вперед, наступая в каждую ячейку двумя ногами.

5.И.п. –стоя лицом к лестнице. Бег, лицом вперед, наступая в ячейки лестницы через одну.

6.И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег, лицом впередс высоким подниманием бедра, наступая в ячейки лестницы через одну.

7.И.п. –стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая левой ногой в первую ячейку, правой ногой сбоку от лестницы.

8.И.п. –стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая правой ногой в первую ячейку, левой ногой сбоку от лестницы.

9.И.п. – стоя лицом к лестнице. Каждый раз, наступая левой ногой с высоким подниманием бедра в первую ячейку, бег правой ногой сбоку от лестницы.

10. И.п. –стоя лицом к лестнице. Каждый раз, наступая правой ногой с высоким подниманием бедра в первую ячейку, бег левой ногой сбоку от лестницы.

11.И.п. –стоя лицом к лестнице. Забежать двумя ногами во вторую ячейку лестницы, вернуться спиной на первую ячейку, затем забежать двумя ногами в третью ячейку, вернуться спиной на вторую и т.д.

12.И.п. – стоя спиной к лестнице. Бег спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

Комплекс с прыжками.

1. Ankle Bounces(прыжки на тренировку лодыжек):Держите ноги прямо, отталкивайтесь передней частью ступни используя лишь напряжение в икрах. Пятки не должны касаться земли.

2. Ankle Skips (подпрыгивание на тренировку лодыжек): Держите ноги прямо подпрыгивайте напрягая только икры.

3. Бег по одной линии, один шаг в каждую отсек (лестницы), колени должны быть впереди, пятки под подколенным сухожилием .

4. Бег в бок с высоким подниманием колен: Бег вбок, наступая дважды в каждый отсек – т.е. каждой ногой, обращая внимание на то, что колени должны быть перед собой, пятки под подколенным сухожилием.

5. Прыжки с высоким подниманием колен: Подпрыгивая, одну ногу нужно ставить в один отсек. Убедитесь, что вы используете все возможные движения, пытаясь дотянуться коленом до груди во время прыжка .

6. Боковые прыжки с поворотом: Прыгайте вбок с полной амплитудой движений. Обратите внимание на бедра и колени в момент поворота. Когда вы движетесь влево, то разворачивайтесь вправо.

7. Широкие прыжки: Ваши ступни должны находиться за лестницей и каждый шаг должен быть на уровне последующего лестничного отсека. В прыжке коленями пытайтесь достать до плеч. Держите хорошую осанку, следите за бедрами, они не должны уходить вбок.

8. Прыжки и повороты: Двигайтесь вперед прыжками через лестницу. Сосредоточьтесь на бедрах, чтобы двигались Ваши ступни. Делайте это настолько быстро, насколько можете, при этом весь процесс должен оставаться под Вашим контролем. Обратите внимания, что ступни перевернуты.

9. Зиг-заги : Прыжки. Внутри-снаружи, внутри-снаружи –пересекая, таким образом лестницу.

Одна внутри, бег: Бегите вперед настолько быстро. Насколько можете, наступая каждый раз одной ногой в следующий отсек лестницы.

Упражнение №3.

Техника прыжка с места:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных

суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрыгивает вверх с двух ног за мечом, и с ускорением бежит с атакой на кольцо.

Упражнения №4. И.П. Стойка тройной угрозы, ведение мяча на месте в одной руке, и подбрасывание теннисного мяча вверх (разные модификации и со сменой рук)

1. Ведение баскетбольного мяча, и теннисного мяча в другой.
2. Ведение баскетбольного мяча, и подбрасывать теннисный мяч вверх другой рукой.
3. Подброс теннисного мяча вверх, и сделать один перевод перед собой, поймать маленький мяч в воздухе.
4. Подброс теннисного мяча вверх, и сделать два перевода перед собой, поймать маленький мяч в воздухе.
5. Боковые переводы, другая рука подбрасывает теннисный мяч вверх.
6. Перевод мяча под одной ногой, другая рука подбрасывает теннисный мяч вверх.
7. Перевод мяча под одной ногой, другая рука – ведение теннисного мяча.
8. Подброс мячей с руки на руку.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждения

Оценивая полученные данные развития координационных способностей экспериментальной и контрольной групп (табл. 1, рис. 1) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Таблица 1

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	октябрь	март	октябрь	март
Челночный бег с преодолением препятствий, с	11,50±1,03	10,45±0,96	10,68±1,14	10,16±1,02
Ускорение с продвижением мяча вперед-вверх.	7,93±1,32	7,1±1,14	8,48±1,48	7,82±1,49
Бег с переводами	31,82±0,78	29,20±0,92	32,05±1,16	31,10±1,01
Прыжки в длину с места, см	181±1,63	184,4±0,99*	181,2±1,90	182,1±1,57

Звездочкой * справа – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно октября; * слева – между группами в конце эксперимента. * – $p < 0,05$

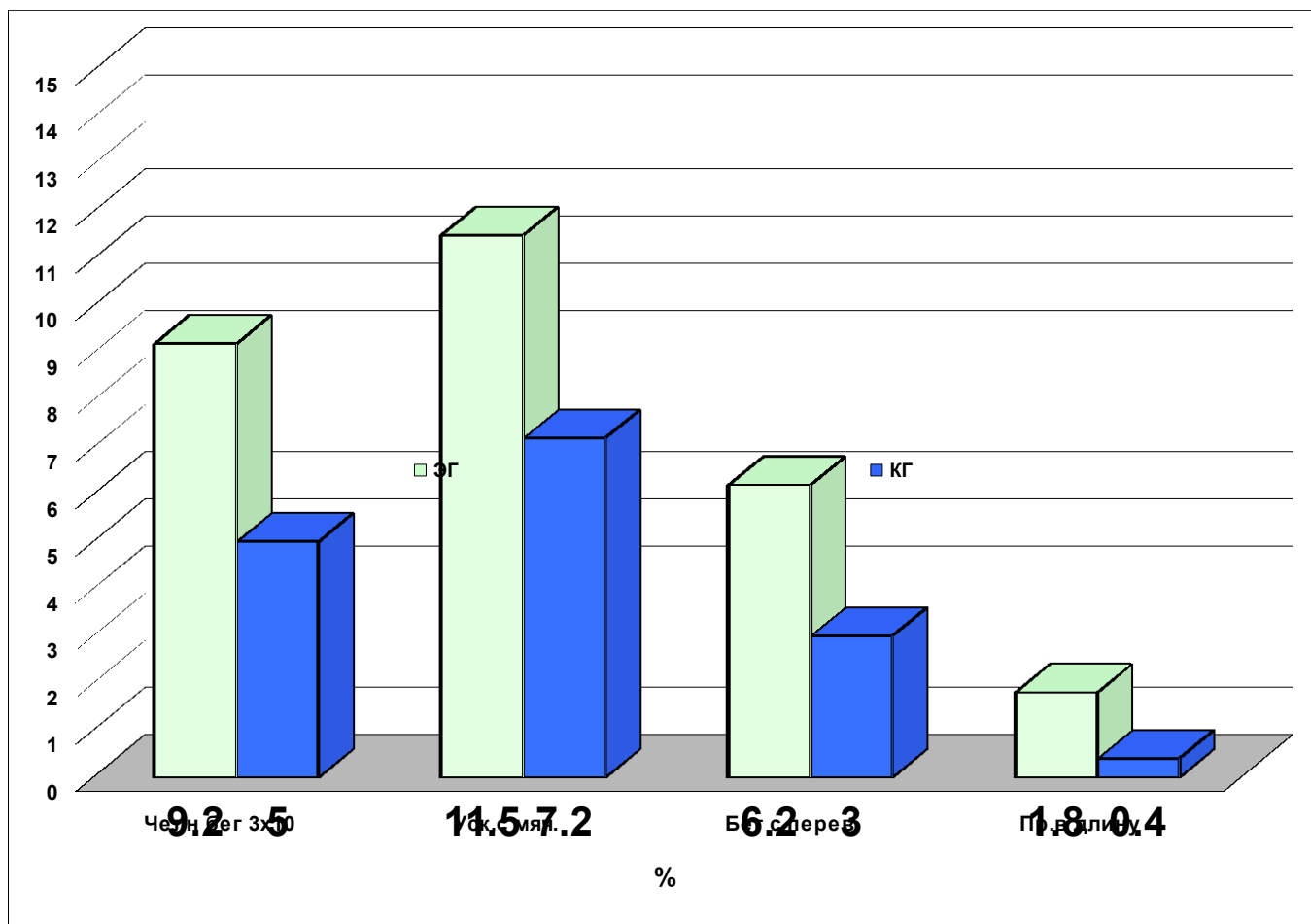


Рис. 1. Прирост показателей координационных способностей юных баскетболисток 11-12 лет в % соотношении в контрольной и экспериментальной группе.

Результаты сравнительного анализа развития координационных способностей у баскетболисток 11-12 лет показали, следующее:

1. В тесте «Челночный бег с преодолением препятствий»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (октябрь) равен $10,68 \pm 1,14$ с, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $10,16 \pm 1,02$ с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 5%.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (октябрь) равен $11,50 \pm 1,03$ с, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $10,45 \pm 0,96$ с. В итоге

средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 9,2%.

– Достоверного различия между группами не выявлено, однако сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.

2. В тесте «Ускорение с продвижением мяча вперед-вверх»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (октябрь) равен $8,48 \pm 1,48$ с, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $7,82 \pm 1,49$ с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 7,2%.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (октябрь) равен $7,93 \pm 1,32$ с, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $7,1 \pm 1,14$. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 11,5%.

– Достоверного различия между группами не выявлено, однако сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.

3. В тесте «Бег с переводами»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (октябрь) равен $32,05 \pm 1,16$ с. в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $31,10 \pm 1,01$ с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 3%.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (октябрь) равен $31,82 \pm 0,78$ с. в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $29,20 \pm 0,92$ с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 6,2%.

– Сравнив полученные данные, контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.

4. В тесте «Прыжки в длину с места, см»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (октябрь) равен $181,2 \pm 1,90$ см. в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $182,1 \pm 1,57$ см. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 0,4%.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (октябрь) равен $181 \pm 1,63$ см. в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $184,4 \pm 0,99^*$ см. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 1,8%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

В контрольной группе юных баскетболисток 11-12 лет в тестах: «Челночный бег с преодолением препятствий», «Ускорение с продвижением мяча», «Бег с переводами», «Прыжки в длину с места, см» наблюдается повышение показателей.

Оценивая полученные данные в экспериментальной группе по развитию координационных способностей у юных баскетболисток 11-12 лет выявлено достоверное увеличение показателя в тесте «Прыжки в длину с места». Анализ данных полученных в ходе 6-месячного эксперимента по развитию координационных способностей у юных баскетболисток 11-12 лет позволяет констатировать, что лучшими оказались показатели спортсменов экспериментальной группы

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Координация является одним из основных и важных физических качеств. Особенно это важно на площадке, в связке и взаимодействии минимум двух игроков. Для развития координационных способностей используется повторный метод, с выполнением большого количества серий.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемый в разных возникающих ситуациях, которые требует проявления быстроты реакции, находчивости, к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений. Развитие координационных способностей имеет важное значение в профессиональной и спортивной деятельности людей. А следовательно, и тема «Развитие координационных способностей у юных баскетболисток 11-12 лет» очень актуальна на данном этапе.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. Проанализировав учебно-тренировочный процесс баскетболисток 11-12 лет, можно сказать что, в этом возрасте дети быстро развиваются как в физических качествах, так и на психологическом уровне. В этом возрасте ребенок социально развивается, есть мотивация к выполнению своих целей и задач, мы считаем, что баскетбол является той сферой деятельности, где дети равны, и не зависят в школе от одноклассников.

2. Нами была разработана методика развития координационных способностей у юных баскетболисток 11-12 лет с помощью очков для дриблинга. В комплекс упражнений для экспериментальной группы, были применены очки для дриблинга, а контрольная группа работала по обычной программе. За период эксперимента наблюдаются достоверные увеличение показателей в экспериментальной группе, в контрольной группе выявлена тенденция к увеличению показателей во всех тестах.

В тесте «Челночный бег с преодолением препятствий»: результаты контрольной группы увеличился на 5%, результат экспериментальной группы увеличился на 9,2%.

В тесте «Ускорение с продвижением мяча»: результат контрольной группы увеличился на 7,2%, экспериментальной группы увеличился на 11,5%.

В тесте «Бег с переводами»: результат контрольной группы увеличился на 3%, экспериментальной группы увеличился на 6,2%.

В тесте «Прыжки в длину с места, см»: результат контрольной группы увеличился на 0,4%, экспериментальной группы увеличился на 1,8%.

3. Таким образом, по окончании эксперимента юные баскетболистки экспериментальной группы значительно улучшили показатели развития координационных способностей. Всё это говорит о том, что разработанная методика развития координационных способностей является эффективной и может применяться в учебно-тренировочном процессе по баскетболу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
2. Белинович, В. В. Координация движений [Текст] / В. В. Белинович // Обучение в физическом воспитании. М., 1958. – С. 76-81.
3. Винниченко А. В. Значение «школы мяча» для развития координационных способностей у юных баскетболистов 11–12 лет [Текст] / А.В. Винниченко, Ф. И. Собянин // [Вестник Тамбовского университета](#). 2013. – № 5(121).
4. Винниченко, А. В. Методика развития координационных способностей баскетболистов 11-12 лет в ДЮСШ в группах начальной подготовки на основе «Школы мяча» лет [Текст] / А.В. Винниченко // [Вестник Тамбовского университета](#). 2013. – № 6(122).
5. Гальперин, С. И. Физиологические особенности детей [Текст] / С. И. Гальперин. – М.: Просвещение, 1985. – 243 с.
6. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастерства: 1000 БАСКЕТБОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ. [Текст] / — М.: ФАИР, 1997. — 224
7. Теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культ. [Текст] / Под ред. А. А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
8. Донской, Д. Д. Три вида координации движений [Текст] / Д. Д. Донской, В. М. Зациорский. – М: Физкультура и спорт, 1999.
9. Зельдович Т. А., Кераминас С. А. Подготовка юных баскетболистов. Учебное пособие для ДС111 и школьных коллективов физической культуры. [Текст] / М.: Физкультура и спорт. - 1964. - 216 с.
10. Зимкин, Н. В. Физиологические основы физической культуры и спорта [Текст] / Н. В. Зимкин, А. В. Коробков, Я. Б. Лехтман ; ред. Н. В. Зимкин. - Москва : Физкультура и спорт, 1953. - 366 с.

11. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: учебник [Текст] / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
12. Физиология человека [Текст] / Под ред. Н. В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 536с.
13. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. [Текст] / Коузи Б. – М.: Физкультура и спорт, 1975. - 120с.
14. Лях, В. И. Координационные способности школьников [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2000. – №4. – С.6-12.
15. Лях, В. И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект [Текст] / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №3. – С. 31-36.
16. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст] / В. И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
17. Лях В.И Координационные способности школьников [Текст] / В. И. Лях. - Мн.: Полымя, 1989. – 159 с.
18. Майорова Л.Т. Закономерности развития координационных способностей у детей 7-10 лет [Текст] / Л.Т. Майорова, Н.Г. Лопина /Под ред. В.И. Усакова. – Красноярск, 2006.
19. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры [Текст] / А.М. Максименко. - М. , 1999.
20. Маслюков, А. В. Развитие координационных способностей школьников [Текст] / А. В. Маслюков. – М.: Изд-во «Чистые пруды», 2008.
21. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) [Текст]: учебник / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991
22. Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников. [Текст] / Сост. Н.А. Ноткина. - СПб: Образование, 2003. - 164 с.

23. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] / В. Н. Платонов. – К.: «Олимпийская литература», 1997.

24. Современные научные исследования и передовой опыт решения проблем физического и психического здоровья школьников. [Текст] / Под ред. В.И. Усакова. - Красноярск, 2006. – 126 с.

25. Сулейманов И.И. Основы воспитания координационных способностей: [Текст] / Сулейманов И.И., Лекция. - Омск: ОГИФК, 2001. – 46

26. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб, пособие для студ. высш. учеб. Заведений [Текст] / Под ред. Ж. К. Холодова, В. С. Кузнецова. – М.: Академия, 2006

27. <https://vk.com/club105770739> - разработка упражнений на координационной лестнице [Электронный ресурс].

28. <http://avcssbasketball.com/> - Очки для дриблинга [Электронный ресурс].

Приложение 1

Результаты тестирования координационных способностей
экспериментальной группы в начале эксперимента (октябрь)

№ п/ п	ФИ	Челночный бег	Ускорение с продвижением мяча	Бег в движении с переводами	Прыжки в длину
1	Алиса П.	11.20	6.84	31.50	180
2	Настя З.	10.82	5.87	31.46	181
3	Настя Б.	11.40	7.22	32	184
4	Василиса С.	12.50	8.37	33.56	183
5	Анна К.	10.20	7.00	30.85	182
6	Арина Д.	13.90	10.40	32.54	178
7	Настя Д.	11.44	7.56	31.95	182
8	Даша Д.	11.83	7.27	31.54	180
9	Дарья П.	11.19	7.49	31.78	180
10	Лера Л.	10.48	9.91	31.03	180
11	Лада Н.	10.67	8.08	31.07	182
12	Алиса П.	12.28	9.08	32.56	181

Приложение 2

Результаты тестирования координационных способностей
экспериментальной группы в конце эксперимента (март)

№	ФИ	Челночный	Ускорение с	Бег в	Прыжки в
---	----	-----------	-------------	-------	----------

п/п		бег	продвижением мяча	движении с переводами	длину
1	Алиса П.	10.40	5.97	29.28	183
2	Настя З.	9.65	5.05	28.57	184
3	Настя Б.	11.10	6.87	30.23	185
4	Василиса С.	12.05	8.30	30.47	185
5	Анна К.	9.84	6.91	28.55	184
6	Арина Д.	12.33	9.37	30.44	185
7	Настя Д.	10.12	6.82	28.75	184
8	Даша Д.	10.06	6.20	28,44	185
9	Дарья П.	10.56	7.22	29.29	185
10	Лера Л.	9.13	7.20	28.06	183
11	Лада Н.	9.83	6.30	28.08	186
12	Алиса П.	10.28	7.82	30.15	183

Приложение 3

Результаты тестирования координационных способностей контрольной группы в начале эксперимента (октябрь)

№ п/п	ФИ	Челночный бег	Ускорение с продвижением мяча	Бег в движении с переводами	Прыжки в длину
1	Майя Т.	10.29	6.90	32.68	180
2	Алина К.	9.48	6.48	30.54	180

3.	Анна З.	9.47	6.80	31	182
4	Даша М.	10.23	7.25	32.89	180
5	Евгения О.	9.47	9.23	30.02	178
6	Татьяна П	10.45	7.67	32.04	180
7	Попова М.	12.33	10.65	32.25	183
8	Валерия К.	11.27	10.05	31.87	181
9	Евгения Т.	10.27	8.54	32.78	182
10.	Алина К.	13.12	10.38	34	185
11	Яна К.	11.15	7.57	31.30	183
12	Анастасия М.	10.58	9.78	33.15	180

Приложение 4

Результаты тестирования координационных способностей
контрольной группы в конце эксперимента (март)

№ п/п	ФИ	Челночный бег	Ускорение с продвижени я мяча	Бег в движении с переводами	Прыжки в длину
1	Майя Т.	9.98	6.38	32.06	181
2	Алина К.	9.25	6.23	30	182
3	Анна З.	9.20	6.07	29.96	182
4	Даша М.	9.89	7.03	31.65	180
5	Евгения О.	9.40	8.27	29.43	180
6	Татьяна П	9.36	6.87	31.30	182
7	Попова М.	11.45	9.95	31.58	183
8	Валерия К.	10.20	9.87	30.44	182
9	Евгения Т.	9.45	8.16	30.95	183
10	Алина К.	11.24	9.70	33.07	186

11	Яна К.	10.34	7.12	30.37	182
12	Анастасия М.	10.34	8.57	32.38	182